

تمريبات مركبة وتأثيرها في تطوير بعض انواع القوة في تعليم المراحل الفنية وتحسين الانجاز
في الوثبة الثلاثية للناشئين

بحث تجريبي

تقدمت به الباحثتان

م.م داليا عامر سعدون م.م. انس أيدن موسى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث

هدف البحث إلى اعداد تمرينات باسلوب مركب لتطوير بعض انواع القوة في تعليم المراحل الفنية وتحسين الانجاز في الوثبة الثلاثية للناشئين والتعرف على تأثير التمرينات في تطوير بعض انواع القوة في تعليم المراحل الفنية وتحسين الانجاز في الوثبة الثلاثية للناشئين وإفترضت الباحثتان أن هناك فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في تدريبات القوة وتعليم المراحل الفنية وانجاز في الوثبة الثلاثية وفروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعدية للتدريبات المركبة للقوة في تعليم وتحسين الانجاز لعينة البحث واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وشملت عينة البحث على من الواثيين من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ، وزارة الشباب والرياضة للعام 2016 - 2017 للناشئين بالطريقة العمدية واستنتجت الباحثتان أن التمارين المركبة التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح والموضوعة لأداء وتنمية مراحل الفعالية وتطوير انواع القوة أظهرت فاعلية وكذلك فاعلية البرامج أو التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي المقترح على وفق أداء التمارين المركبة وأوصى إعتما نتائج المتغيرات المبحوثة للاستفادة منها مع نتائج الرياضيين الواثيين والتنوع في استخدام البرامج والطرائق الحديثة الملانمة لتطوير الانجاز للفعالية.



The Effect of Complex Exercises in the Development of Some Types of Strength in Teaching the Technical Stages and Improving the Achievement of the Triple Jump for Beginners-An Experimental Research

Assist. Instructor Dalya Amer Sa'doon

Assist. Instructor Uns Iden Musa

College of Physical Education & Sports Sciences-University of Al-Mustansiriyah

Abstract

The research aimed at preparing exercises in a complex way to develop some types of strength in teaching the technical stages, and improving the achievement in the triple jump for beginners, and identifying the effect of the exercises in developing some types of strength in teaching the technical stages, and improving the achievement in the triple jump for beginners. The researchers hypothesized that there were differences of statistical significance between the pretests and post-tests of the research group in the strength training, teaching the technical stages, and achievement in the triple jump, and that there were differences of statistical significance of the pretests and post-test of the complex exercises of strength in teaching and improving the achievement of the research sample. The researchers used the experimental approach, and the research sample included a number of the jumpers from the National Center for the care of sports talent, the Ministry of Youth and Sports for the year 2016-2017 for beginners in a deliberate manner.

The researchers concluded that the complex exercises that were used within the items of the proposed training program to perform and develop the stages of the event and the development of strength types showed effectiveness as well as the effectiveness of programs or exercises used in the proposed training curriculum according to the performance of the complex exercises. They recommended the adoption of the results of the variables investigated to take advantage of them with the results of the jumpers and the diversity in the use of programs and the modern and appropriate methods to develop the achievement of the event.

الباب الاول

1-التعريف بالبحث :

1-2 مقدمة البحث وأهميته:

إن مجالات الحياة كافة. ومنها المجال الرياضي دفع العديد من الدول والمؤسسات إلى إخضاع كافة الإمكانيات البشرية للبحث والتجريب والقياس حتى مسايرة الركب لهذا التطور بالاعتماد على التخطيط للاستفادة من كافة الإمكانيات تلك ومنها المجال الرياضي للوصول إلى سبل الارتقاء بالانجاز . ونظراً للتطور الكبير في الأرقام في مجالات عدة ومنها ألعاب القوى التي باتت تحرز تطوراً ملحوظاً في الأرقام وإحراز الألقاب. وهذا التطور وصل إلى درجة الإعجاز وتتمية تطور افكار المختصين والمعنيين في هذا المجال في أسس التدريب الرياضي والطرق المتعددة التي سلكها المختصين للوصول إلى انجازات رفيعة في هذا المجال وفق فعالية الثلاثية من الفعاليات التي إلى ارقام سجلت باعجاز (39/ 17م) والتي وصلت بهذا الرقم الفذ. ومن هنا أولت الباحثتان اهتمام لاجراء اختبارات ميدانية للوصول إلى انجازات كبيرة لهذه الفعالية ونظراً لخصوصيتها ومراحلها الفنية والمواصفات الخاصة للابطال الممارسين لها. ومن هنا بررت الطرق الحديثة لتدريب هذه الفعالية واساليب القوة وتدريباتها فيها. ومن التدريبات المركبة من بعض انواع القوة المؤثرة فيها وربطها بالسرعة الخاصة بالفعالية ومن هنا قام الباحثتان باستخدام تمرينات مركبة لبعض انواع القوة في الفعالية وتعليم للمراحل الفنية فيها وخطوات الثلاثية التعليمية. ومن هنا برزت أهمية البحث في تمرينات مركبة وتأثيرها في بعض انواع القوة وتعليم المراحل الفنية وتحسين الانجاز للناشئين.

1-2 مشكلة البحث:

لما كان الانجاز الرياضي غاية ليست ميسرة للجميع وليست ضرباً من ضروب التمني أو الخيال. لذا أوجب على العالمين في المجال الرياضي للاستفادة في السعي للافادة من كل الامور في هذا الشأن ونظراً لكون فعالية الوثبة الثلاثية من الفعاليات التي تحتاج إلى متطلبات خاصة للتطور منها القوة والسرعة لعاملين اساسيين في هذه الفعالية ومنها خلال تدني الارقام لهذه الفعالية لثلاثين عاماً للبطل ماجد عبدالسادة ورقمه (5,16م)، لهذا سوف تقوم الباحثتان باستخدام اسلوب جديد المراحل الفنية مركبة كأسلوب فعال لتدريبات القوة في تعليم المراحل الفنية للوصول لحل المشكلة والوصول إلى انجازات متميزة للناشئين بتدريبات مشوقة ، لذلك سوف تستخدم التدريبات للقوة مع السرعة باساليب القوة الانفجارية منع السرعة والقوة المميزة بالسرعة

والسرعة لحل مشكلة البحث بأسلوب جديد مشوق للواتئين للوصول إلى تحسين الانجاز في
الفعالية.

1-3 هدفا البحث:

1. إعداد تمرينات بأسلوب مركبة لتطوير بعض انواع القوة في تعليم المراحل الفنية والانجاز
لعينة البحث في الوثبة الثلاثية.

2. التعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير انواع القوة وتعليم المراحل الفنية للانجاز في
الوثبة الثلاثية.

1-4 فرضيتا البحث:

1. هناك فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في
التدريبات القوة وتعليم المراحل الفنية وانجاز في الوثبة الثلاثية.

2. هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة للتدريبات المركبة للقوة في تعليم
وتحسين الانجاز لعينة البحث.

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

إستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لتعليم المراحل الفنية وتحسين الانجاز في الوثبة
الثلاثية لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها، إذ يُعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل
المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء
متغير، إذ قامت الباحثتان بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي⁽¹⁾.

2-2 عينة البحث:

قامت الباحثتان باختيار العينة بالطريقة العمدية "اختياراً حراً على أساس أنها تحقق
أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثتان⁽²⁾ ضابطة وتجريبية. حيث اختارت الباحثتان عينة
البحث لقاظري الوثبة الثلاثة باعمار 15-16 سنة.

(1) نوري إبراهيم الشوك ؛ ورافع الكبيسي: دليل الباحث من لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، (بغداد، 2004م)، ص58.

(2) نوافان عبيدان (وأخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، (عمان: دار الفكر للنشر، 1988م)، ص196.

2-3 أدوات البحث والاجهزة المستخدمة:

إن الأدوات المستخدمة هي (الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، أجهزة، مصادر، بحوث سابقة، مقابلات شخصية لذلك استخدمت الباحثان الادوات اللازمة كانت بيانات أم عينات أم أجهزة⁽¹⁾).

2-3-1 الوسائل المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (Anter net).
- المقابلات الشخصية.
- استمارة استبيان لتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات العضلية لواتبي الثلاثية.
- فريق عمل مساعد.

2-3-2 الأدوات وأجهزة المستخدمة في البحث:

- حفرة للوثبة الثلاثية.
- شريط قياس.
- بورك ابيض.
- ساعات توقيت عدد (2) صينية الصنع.
- حاسبة يدوية نوع (Casio) صناعة صينية.

2-4 الاختبارات الخاصة بالبحث:

2-4-1 الاختبار: ركض 30م من الثابت⁽²⁾

الغرض من الاختبار: لقياس التعجيل (التسارع).
وحدة القياس: (الثانية).

الأدوات: مكان مناسب للركض وساعة توقيت وشريط قياس وبورك .

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يبدأ بالركض بأقصى سرعة ممكنة إلى مسافة 30 م.

التسجيل: يسجل الزمن من بداية الشروع بالركض حتى خط النهاية لـ 30 م.

(1) وجيه محبوب (وأخرون) : طرائق البحث العلمي ومنهجه في التربية الرياضية، (بغداد: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988)، ص85.

(2) صريح عبدالكريم: مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986، ص52.

2-4-2 الاختبار: الوثب الثلاثي من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثبة الثلاثية.

وحدة القياس: (م/ سم)

وصف الأداء: يقف المختبر فوق لوحة النصوص ويقوم بمرجحة الزراعين أمام وخلف مع ثني الساقين. ومن ثم الوثب بكلتا الرجلين إلى أبعد نقطة ويعاد الاختبار مرتين لاجتياز أحسن محاولة.

التسجيل : يكون القياس من أول أثر تتركه القدم على الأرض ويحتسب أحسن محاولة له.

2-4-3 إختبار خمس وثبات متبادلة⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

وحدة القياس: (م/ سم)

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب يشمل الحفرة ومكان الركض تربط قياس بورك.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وقدماه متباعدتان بقيمة مناسبة، إذ تكون بداية القدمين الامشاط ملامسة خط البداية، ثم يقوم اللاعب بالوثب بمرجحة زراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام رجل القائدة و ثم تكرار الدفع للأمام بالرجل نفسها والثانية خمس وثبات متبادلة والهبوط بالقدمين معاً تعطي محاولتين لكل لاعب.

التسجيل: يكون القياس من خط البداية إلى اقرب أثر يتركه الجسم ناحية خط البداية ويتم احتساب أفضل أنجاز.

2-4-4 اختبار الانجاز:

إختبار الوثبة الثلاثية الانجاز من الاقتراب يؤدي المختبر فعالية الوثبة الثلاثية بكامل مراحلها

الفنية وتعطى لكل مختبر محاولتين وتحسب له أفضل محاولة من المحاولات الاثنتين.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

وتعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثان للوقوف بنفسه على السليبيات

والايجابيات التي تقابله عند اجراء الاختبار لغرض من تلافياها.

أجرت الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/10/25 على عينة مكونة من (2)

من الطلاب قبل قيامه يطبق البرنامج لم مساعدهم من التجربة الاستطلاعية. وقد افادت الباحثان من هذه التجربة:

(1) صريح عبدالكريم: المصدر السابق ، 1986 ، ص52.

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الاختبارات.
- التأكيد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهم عينة البحث لها.
- تلافي السلبيات التي من المحتمل ظهورها في أثناء الاختبارات.
- تعرف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته.
- تفهم عينة التجربة لمفردات الاختبار.

2- 5-1 التجربة الرئيسية:

ي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن نلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المسببة⁽¹⁾. فعند الاطلاع على المعطيات المستخدمة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية. وكما يلي:

2- 5-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الجمعة الموافق 2016/10/28 في ملاعب المدرسة التخصصية للموهبة الرياضية / وزارة الشباب.

2- 5-3 - المنهج التدريبي:

على وفق الاختبارات القبلية لعينة البحث، فقد عمدت الباحثة مستفيدة من المصادر العلمية الحديثة، والأستاذ المشرف وآراء الخبراء المختصين. قامت الباحثتان بوضع منهج تدريبي بأسلوب التدريبات المركبة لبعض أنواع القوة وقد أخذ بالملاحظات في بناء مفردات البرامج التدريبي وعدل ضمن الأخذ بالملاحظات، ثم اخرج بالصيغة النهائية ليكون على النحو التالي: تم بناء المنهج لمدة (6) أسابيع بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات (12) وحدة تدريبية ، وتم تطبيق البرامج أيام الاحد والثلاثاء من كل أسبوع.

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المبحوثة ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثتان وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات على وفق البيانات التي توصلوا إليها بعد الانتهاء من تطبيق البرامج التدريبية ، وقد تم تحويلها إلى جدول يمثل اشكال بيانية كونها أداة توضيحية . ومن أجل معرفة نتائج

(1) فؤاد حطب ؛ ومحمد سيف فهمي: معدم علم النفس والتدريب، ج1، (القاهرة: مطابع الامير، 1984م)، ص58.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. أظهرت فعالية التمارين المركبة التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح والموضوعة لأداء وتنمية مراحل الفعالية وتطوير انواع القوة.
2. أظهرت النتائج فاعلية البرامج أو التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي المقترح على وفق اداء التمارين المركبة.
3. إن تنمية القوة والسرعة في مراحل الأداء للوثبة الثلاثية على اساس تطوير مراحل الأداء وتحسين الأنجاز لعينة البحث.
4. إن انواع القوة في تطوير السرعة كخطين مكملين في التدريبات المركبة تمت لتطوير الانجاز في الفعالية.

2-4 التوصيات:

1. اعتماد نتائج المتغيرات المبحوثة للاستفادة منها مع نتائج الرياضيين الواثبين.
2. التنوع في استخدام البرامج والطرائق الحديثة الملائمة لتطوير الانجاز للفاعلية.
3. أهمية دراسة ومعرفة التدريبات المركبة للواثبين باستخدام تمارين مركبة للأداء.
4. اجراء دراسات وبحوث مشابهة في فعاليات فردية أخرى.

المصادر

- نوري إبراهيم الشوك ؛ ورافع الكبيسي: دليل الباحث من لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، (بغداد، 2004م).
- نوفان عبيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، (عمان: دار الفكر للنشر، 1988م).
- وجيه محجوب (وآخرون): طرائق البحث العلمي ومنهجه في التربية الرياضية، (بغداد: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988).
- صريح عبدالكريم: مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986).
- فؤاد حطب ؛ ومحمد سيف فهمي: معدم علم النفس والتدريب، ج1، (القاهرة: مطابع الامير، 1984م).
- ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضية، بغداد- نون للتحضير والطباعة، 1995.

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الاختبارات.
- التأكيد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهم عينة البحث لها.
- تلافي السلبيات التي من المحتمل ظهورها في أثناء الاختبارات.
- تعرف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته.
- تفهم عينة التجربة لمفردات الاختبار.

2- 5-1 التجربة الرئيسية:

ي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن نلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المسببة⁽¹⁾. فعند الاطلاع على المعطيات المستخدمة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية. وكما يلي:

2- 5-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الجمعة الموافق 2016/10/28 في ملاعب المدرسة التخصصية للموهبة الرياضية / وزارة الشباب.

2- 5-3 - المنهج التدريبي:

على وفق الاختبارات القبليّة لعينة البحث، فقد عمدت الباحثة مستفيدة من المصادر العلمية الحديثة، والأستاذ المشرف وآراء الخبراء المختصين. قامت الباحثتان بوضع مناهج تدريبي بأسلوب التدريبات المركبة لبعض أنواع القوة وقد أخذ بالملاحظات في بناء مفردات البرامج التدريبي وعدل ضمن الأخذ بالملاحظات، ثم اخرج بالصيغة النهائية ليكون على النحو التالي: تم بناء المنهج لمدة (6) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيّة في الأسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات (12) وحدة تدريبيّة ، وتم تطبيق البرامج أيام الاحد والثلاثاء من كل أسبوع.

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض تحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبيّة في المتغيرات المبحوثة ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثتان وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات على وفق البيانات التي توصلوا إليها بعد الانتهاء من تطبيق البرامج التدريبيّة ، وقد تم تحويلها إلى جدول يمثل اشكال بيانية كونها أداة توضيحية . ومن أجل معرفة نتائج

(1) فؤاد حطب ؛ ومحمد سيف فهمي: معدم علم النفس والتدريب، ج1، (القاهرة: مطابع الامير، 1984م)، ص58.

الاختبارات لعينة البحث وفي البيانات الاحصائية التي توصلوا إليها من نتائج البحث بعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث، فقد تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي .

2-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات المبحوثة :

جدول (1)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي المبحوثة

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين الاختبارين		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	دلالة الفروق
			من	ع ±	من	ع ±	س ف	ع ± ف			
1	وثبة ثلاثية من الثبات	م	6,166	0,122	6,34	0,08	0,17	4,78	0,05	معنوي	
			7	58	83	010	0	3			
2	30م ركض من الوقوف	م	4,920	0,188	4,38	0,13	0,55	0,67			
			0	04	33	808	6	3			
3	خمس وثبات متباعدة من الوقوف	ثا	8,300	0,209	6,65	0,21	0,14	4,65	5	معنوي	
			0	54	17	414	3	4			
4	انجاز الوثبة الثلاثية	م	11,13	0,200	0,20	11,5	0,25	3,58		معنوي	
			17	4	004	683	3	1			

عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 5

3-3 عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحليلها:

يبين لنا الجدول (1) إن المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (6-16) بانحراف معياري مقداره (0,12)، أما الاختبارات البعدي فقد حققت وسطاً حسابياً مقداره (6,34) وانحراف معياري (0,08) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعة التجريبية. تم استخدام (T) للعينات المتناظرة فتمين إن قيمة (T) المحسوبة بلغت (4,78) في حين بلغت قيمة (T) الجدولية (2,57) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05) وبما ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية الاختبارين.

4-3 عرض نتائج اختبار قياس التعجيل (التسارع) وتحليلها:

يبين الجدول (1) إن المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (4,92) وبانحراف معياري مقداره (0,18)، أما الاختبارات البعدي فقد حققت وسطاً

حسابياً مقداره (4,38) بانحراف معياري (0,13) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى المجموعة التجريبية، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (3,67) في حين بلغت قيمة (T) الجدولية (2,57) وعند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05) وبما أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين لصالح الاختبارات البعدية.

3-5 عرض نتائج القوة المميزة بالسرعة وتحليلها:

يبين لنا الجدول (1) إن المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية، قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (11,30) بانحراف معياري مقداره (0,15) ، أما الاختبارات البعدية، فقد حققت وسطاً حسابياً مقداره (9,65) وانحراف معياري (0,21) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى المجموعة الضابطة . تم استخدام (T) للعينات المتناظرة. فتبين إن قيمة (T) المحسوبة بلغت (4,65) في حين بلغت قيمة (T) الجدولية (2,57) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05) وبما أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية الاختبارين لصالح البعدية.

3-6 عرض نتائج اختبار انجاز الوثبة الثلاثية وتحليلها:

يبين الجدول (1) نتائج اختبار المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية وحققت وسطاً حسابياً مقداره (11,13) بانحراف معياري مقداره (0,20)، أما الاختبارات البعدية. فقد حققت وسطاً حسابياً مقداره (11,56) وانحراف معياري (0,15) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى المجموعة التجريبية، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة فتبين إن قيمة (T) المحسوبة بلغت (3,58) في حين بلغت (T) الجدولية (2,57) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0,05) وبما إن قيمة (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات لالح اتلاختبارات البعدية.

ومن هنا أن اغلب الاختبارات حققت فرقاً معنوياً لعينة البحث. ويؤكد علماء التدريب الرياضي إن التدريب المنظم وإتباع الاساليب العلمية في التدريب تؤدي إلى حصول تكيفات والارتقاء بالقدرات والانجاز. ويؤكد ذلك (ريسان خريبط ، 1995) بقوله إن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع من الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع من الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز⁽¹⁾.

(1) ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضية ، بغداد- نون للتحرير والطباعة، 1995، ص481.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الأستنتاجات:

1. أظهرت فعالية التمارين المركبة التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح والموضوعة لأداء وتنمية مراحل الفعالية وتطوير انواع القوة.
2. أظهرت النتائج فاعلية البرامج أو التمارين التي استخدمت في المنهج التدريبي المقترح على وفق اداء التمارين المركبة.
3. إن تنمية القوة والسرعة في مراحل الأداء للوثبة الثلاثية على اساس تطوير مراحل الأداء وتحسين الأنجاز لعينة البحث.
4. إن انواع القوة في تطوير السرعة كخطين مكملين في التدريبات المركبة تمت لتطوير الانجاز في الفعالية.

4-2 التوصيات:

1. اعتماد نتائج المتغيرات المبحوثة للاستفادة منها مع نتائج الرياضيين الواثين.
2. التنوع في استخدام البرامج والطرائق الحديثة الملائمة لتطوير الانجاز للفاعلية.
3. أهمية دراسة ومعرفة التدريبات المركبة للواثين باستخدام تمارين مركبة للأداء.
4. اجراء دراسات وبحوث مشابهة في فعاليات فردية أخرى.

المصادر

- نوري إبراهيم الشوك ؛ ورافع الكبيسي: دليل الباحث من لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، (بغداد، 2004م).
- نوفان عبيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، (عمان: دار الفكر للنشر، 1988م).
- وجيه محبوب (وآخرون) : طرائق البحث العلمي ومنهجه في التربية الرياضية، (بغداد: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988).
- صريح عبدالكريم: مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1986).
- فؤاد حطب ؛ ومحمد سيف فهمي: معدم علم النفس والتدريب، ج1، (القاهرة: مطابع الامير، 1984م).
- ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضية ، بغداد- نون للتحضير والطباعة، 1995.

المنهاج التدريبي

الوحدة التدريبية الاولى الشدة : (90%) التاريخ 2016/10/30

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الاحد
4د	3د	4	ركض 30م	
4د	2د	5	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10م	
5د	1-2د	5	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الثانية

التاريخ 2016/11/1

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الثلاثاء
4د	3د	4	ركض 30م	
4د	2د	5	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
5د	1-2د	5	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الثالثة

التاريخ 2016/11/6

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الاحد
4د	3د	4	ركض 30م	
4د	2د	5	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
5د	1-2د	5	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الرابعة

التاريخ 2016/11/8

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الثلاثاء
4د	3د	4	ركض 30م	
4د	2د	5	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
5د	1-2د	5	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الخامسة الشدة : (95%)

التاريخ 2016/11/13

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الاحد
د5	د4	3	ركض 30م	
د5	د2	4	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
	د3	4	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية السادسة

التاريخ 2016/11/15

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الثلاثاء
د5	د4	3	ركض 30م	
د5	د2	4	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
	د3	4	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية السابعة الشدة : (95%)

التاريخ 2016/11/20

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الاحد
د5	د4	3	ركض 30م	
د5	د2	4	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
	د3	4	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الثامنة

التاريخ 2016/11/22

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الثلاثاء
د5	د4	3	ركض 30م	
د5	د2	4	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
	د3	4	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية التاسعة : الشدة (97,5)

التاريخ 2016/11/27

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الاحد
د6	د 5	2	ركض 30م	
د6	د 2 - 5	3	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
	د 2	3	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية العاشرة

التاريخ 2016/11/29

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الثلاثاء
د6	د 5	2	ركض 30م	
د6	د 2 - 5	3	(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
	د 2	3	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الحادية عشر

التاريخ 2016/12/3

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الاحد
			ركض 30م	
			(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
			ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الثانية عشر

التاريخ 2016/12/5

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الثلاثاء
			ركض 30م	
			(5) دبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
			ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الثالثة عشر: الشدة (90%)

التاريخ 2016/12/10

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الاحد
4د	3د	4	ركض 30م	
4د	2د	5	(5) نبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
5د	1-2د	5	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	

الوحدة التدريبية الرابعة عشر

التاريخ 2016/12/12

الراحة بين السباق	الراحة	التكرار		الثلاثاء
4د	3د	4	ركض 30م	
4د	2د	5	(5) نبل تيك اوف (رفع الركبة إلى الصدر) بالمتر الركض 10 م	
5د	1-2د	5	ركض بالقفز ثلاثة متبادلة ثم الركض 20م	